

Dariusz Juruś

ELEMENTY PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ W NAWIĄZANIU DO ROZWAŻAŃ ARYSTOTELESA

Elements of positive psychology in reference to the Aristotelian theory

Abstract: In the paper I argue, contrary to the statement uttered once by Martin Seligman, that Aristotelian theory of *eudaimonia* (one of the key concept of positive psychology) is not subjective and based on uncertain principles. I reconstruct Aristotelian theory of *eudaimonia* and argue that the concept of good is neither subjective nor objective but relational. It means that a thing, act or action is good if it contributes to one's *eudaimonia*. I also pinpoint that the concept of flow, which seems to be a "discovery" of positive psychology, must be based on the theory of virtues and the doctrine of human nature, which are the foundations of the Aristotelian view.

Key words: *eudaimonia*, positive psychology, concept of good, virtues, human nature, flow

Martin Seligman we wstępie do wydania „American Psychologist” poświęconemu psychologii pozytywnej napisał, że lektura dzieł filozoficznych, historycznych i religijnych nie dała mu zadowalającej odpowiedzi na pytanie, skąd zwykli ludzie biorą siłę do działania. Seligman uznał, że idee zawarte w tych tekstach były „zbyt subiektywne, zależne od poglądów religijnych lub przyjęte na podstawie wątpliwych przesłanek”, oraz że „brakowało im sceptycznego spojrzenia i powolnej kumulacji wiedzy, która jest charakterystyczna dla badań naukowych

ch”¹. Zakładając, że słowa Seligmana odnoszą się także do pism Arystotelesa, na którego powoływał się wielokrotnie, w niniejszym artykule zostanie wykazane, iż Arystotelesowska koncepcja eudajmonii – jednego z kluczowych pojęć psychologii pozytywnej – nie jest ani „subiektywna”, ani „przyjęta na podstawie wątpliwych przesłanek”. Wskazane zostaną również pewne niejasności dotyczące kluczowych pojęć psychologii pozytywnej.

Arystotelesowska koncepcja eudajmonii

W pierwszym zdaniu *Etyki nikomachejskiej* Arystoteles utożsamia dobro ludzkiej „sztuki, badania, działania i postanowienia” z celem, cel natomiast z dobrem danej rzeczy. Następnie zastanawiał się, czy każda sztuka, badanie, działanie czy postanowienie, mają swoje odrębne cele, czy też raczej istnieje jeden wspólny cel wszystkich tych czynności. Arystoteles przyjmuje to drugie rozwiązanie, nazywając ów jeden cel, celem ostatecznym (zupełnym). Dobro, które jest tożsame z takim celem musi więc być dobrem najwyższym. Analizie tego dobra, w mniejszym lub większym stopniu, jest poświęcona cała *Etyka nikomachejska*.

Arystoteles ustalił warunki, które muszą zostać spełnione, aby coś mogło być nazwane najwyższym dobrem czy celem ostatecznym. Pierwszym z nich jest zupełność – „celem, którego pragniemy dla niego samego i ze względu na który pragniemy też wszystkich innych rzeczy”², drugim samostarczalność – „co samo przez się czyni życie godnym pożądaną i wolnym od wszelkich braków”³. Najwyższe dobro musi być zupełne (*teleion*) i samostarczalne (*autarkes*).

Zupełność ostatecznego celu może być rozumiana bądź ekskluzywnie (jeden najbardziej zupełny cel, bez uwzględnienia celów „mniej zupełnych”), bądź inkluzywnie (cel zawierający inne „niezupełne” cele)⁴. Tekst Arystotelesa wydaje się przemawiać za inkluzywną interpretacją pojęcia „najwyższego celu”⁵. Jednakże, jak podkreśla Irwin, owa inkluzyjność w połączeniu z zupełnością nie musi

¹ M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihályi, *Positive Psychology. An Introduction*, „American Psychologist” 2000, Vol. 55, No. 1, s. 7.

² *Etyka nikomachejska* [dalej EN], 1094 a, EN 1098 a17, 1099 a30; *Etyka eudemejska* [dalej EE] 1219 a35.

³ EN, 1097 b. Samostarczalną jest osoba, w stopniu w jakim jej zupełna eudajmonia zależy od niej samej, a nie od czynników zewnętrznych. EN 1177 a27–b1.

⁴ W tłumaczeniu greckiego *teleion* odwołano się do przykładu Irwina, który proponuje termin „zupełny” (*complete*) zamiast „ostateczny” (występujący w polskim przekładzie EN), czy „doskonały”. Zob. T.H. Irwin, *Nicomachean Ethics, Notes*, Indiana 1999, 7. Par. 3, s. 181. Ekskluzywność najwyższego dobra oznacza jego dominującą pozycję. Na temat rozbieżności stanowisk w kwestii ekskluzywności bądź inkluzyjności eudajmonii zob.: J.L. Ackrill, *Aristotle on Eudaimonia*, [w:] *Aristotle's Ethics. Critical Essays*, red. N. Sherman, Oxford 1999, s. 57–77.

⁵ Taką interpretację potwierdza m.in. następująca argumentacja Arystotelesa: 1) najwyższy cel musi być przedmiotem jakiejś nauki kierowniczej; 2) za taką naukę uchodzi polityka; 3) polityka używa wszystkich innych nauk (w polskim przekładzie „umiejętności praktycznych”); 4) nauka polityki obejmuje cele wszystkich innych nauk; 5) najwyższy cel, będąc celem nauki polityki, musi obejmować wszystkie inne cele. EN 1094 b.

oznaczając „maksymalnego natężenia” wchodzących w skład owej całości innych nieinstrumentalnych dóbr⁶.

Tym, co spełnia arystotelesowskie warunki (a co również zgodne jest z przekonaniem zwykłych ludzi), jest eudajmonia⁷. Do takiego pojęcia najwyższego celu mogą należeć: życie polegające na używaniu, ku któremu skłania się „niewykształcony ogół i prostacy”⁸; życie poświęcone działalności politycznej i życie oddane teoretycznej kontemplacji⁹.

Podobnie jak w przypadku ostatecznego celu i najwyższego dobra, także i tu ustala Arystoteles warunki, na jakich coś może być nazwane eudajmonią. Jednocześnie przypomina, że ludzkość poszukuje eudajmonii dla siebie. Pierwszym warunkiem, na jaki wskazuje Stagiryta jest specyficzność. Inaczej mówiąc, eudajmonia musi przejawiać się w czynności, która jest specyficzna dla człowieka jako człowieka. Aby sprawdzić, która z trzech propozycji spełnia ten warunek, Stagiryta odwołuje się do funkcji człowieka. Funkcja ta – jak powiedziano – ma być czymś specyficznym, czyli tym, co występuje tylko u człowieka i stanowi jego naturę. Posiadanie przez rzecz natury oznacza kierowanie się wewnętrzną zasadą prowadzącą do zmiany danej rzeczy. Natura może być rozumiana jako 1) pierwotna struktura (konstytucja) rzeczy lub tendencja, w którą nie ingeruje ani prawo, ani wychowanie¹⁰, lub jako 2) funkcja czy przyczyna celowa (cel), do którego zmierza dana rzecz. W *Etyce nikomachejskiej* przeważa drugie rozumienie, gdyż odnosi się ono bezpośrednio do kształtowania charakteru¹¹. Poszukiwaną funkcją nie jest ani zdolność odżywiania się (tę posiadają i rośliny), ani zdolność doznawania wrażeń (tę posiadają i zwierzęta). Jest nią natomiast rozumność. Rozumność, będąc czymś specyficznym tylko dla człowieka, wyklucza rozumienie eudajmonii jako doznawania przyjemności.

Drugim warunkiem jest trwałość. Jak pisze Arystoteles, eudajmonia ma być „czymś, co tkwi w posiadającym je osobniku i niełatwo może mu być wydarto”¹². Ten warunek wydaje się z kolei wykluczać rozumienie przyjemności jako działalności politycznej, w której wiele zależy nie od człowieka, lecz innych i czego może on być więc łatwo pozbawiony.

Po odrzuceniu dwóch pierwszych możliwości Arystoteles wskazuje na teoretyczną kontemplację, jako na najwłaściwsze rozumienie eudajmonii¹³. Za

⁶ T.H. Irwin, *op. cit.*, s. 183.

⁷ EN 1095 a22; EN 1176 b33. Etymologicznie termin ten oznacza w języku greckim „bycie pod opieką dobrego bóstwa”: *eu* – dobry, *daimon* – bóstwo. Jeśli eudajmonię przetłumaczy się jako „szczęście”, można powiedzieć, że szczęście nie może zależeć od szczęścia, używając wyrazu szczęście w podwójnym znaczeniu. Na określenie szczęścia jako dobrego (ale także złego) trafu Arystoteles używa słowa *tuchē* (*tunchanein* znaczy „zdarzać się”).

⁸ EN 1095 b.

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ EN 1094 b16, 1151 a18, 1103 a19, 1134 b18, 33; 1144 b3, 11551 a18, 1179 b20.

¹¹ EN1097 b11, 1103 a25, 1152 b13, 1153 a12, 14 b32; 1162 a16, 1170 a14.

¹² EN 1095 b25.

¹³ To jednoznaczne stwierdzenie, że teoretyczna kontemplacja jest najwyższym rodzajem eudajmonii, pojawia się dopiero w X ks. EN (choć Arystoteles pisze, że mówił już o tym wcześniej; zob. 1177 a19).

tym wyborem przemawiają następujące argumenty: czystość i trwałość przyjemności uzyskiwanej w wyniku teoretycznej kontemplacji¹⁴, duża niezależność od czynników zewnętrznych¹⁵, boski charakter¹⁶. Wydaje się, że najbardziej przekonującym argumentem jest ostatni, głoszący że używanie rozumu w sposób czysty (*theoria*)¹⁷, przybliża najbardziej do Boga (Bóg *jest* rozumem), i tym samym do boskiej eudajmonii.

Ogólnym określeniem obejmującym wszelkie rozumienie eudajmonii jest, wedle Arystotelesa, „żyć dobrze” i „mieć się dobrze”¹⁸, „i to nie w dowolnym czasie, lecz przez całe długie życie”¹⁹. „Żyć dobrze” oznacza doskonałość charakteru, „mieć się dobrze” odnosi się do posiadania dóbr zewnętrznych. Obie kategorie wskazują na działanie (człowiek śpiący nie może być *eudajmon*, tzn. nie może żyć dobrze i mieć się dobrze)²⁰. Rzeczy zewnętrzne mogą mieć wartość ze względu na nie same (np. przyjaźń czy zdrowie), lub mogą posiadać wartość instrumentalną (np. pieniądze). Rzeczom tym przypisuje Stagiryta dwojaką funkcję: jako narzędzi do realizacji cnotliwych działań (nie można być wspańiałomyślnym nie będąc bogatym), jako rzeczy bezpośrednio przyczyniających się do eudajmonii²¹. Trzecim elementem składającym się na eudajmonię jest czas; eudajmonia odnosi się do całości życia (nie można czuć eudajmonii przez chwilę)²². Warunek czasowy wskazuje na procesualność i jednocześnie trwałość eudajmonii. Tak rozumiana eudajmonia nie oznacza, że jest ona permanentnym stanem, lecz raczej że w pewnym, lecz wystarczająco długim okresie, jednostka posiadająca doskonały charakter postępowała cnotliwie, posiadając jednocześnie dobra zewnętrzne. Eudajmonię osiąga się bowiem nie dzięki przypadkowi, lecz dzięki działaniu.

Eudajmonia – rozumiana jako rozwój czy też najlepszy sposób życia – rozciąga się na wszelkie aspekty życia ludzkiego, obejmując to, co piękne moralnie,

¹⁴ EN 1177 a28.

¹⁵ EN 1177 a31–1177 b 1, 1178 a27–38. Zob. także: *Zachęta do filozofii*, przeł. K. Leśniak, Warszawa 1988, fragm. 56, s. 20.

¹⁶ EN 1178 a2, 1178 b23–27.

¹⁷ „Bo tak, jak podróżujemy do Olimpii dla samego widowiska, nawet gdyby nic więcej z tego nie wynikało (samo bowiem oglądanie jest więcej warte, niż duża suma pieniędzy), i tak jak oglądamy Dionizję nie dla uzyskania czegoś od aktorów (bo przecież na nich wydajemy pieniądze) i wiele innych widowisk stawiamy wyżej od pieniędzy – tak oglądanie świata (θεωρία τοῦ παντός) cenimy ponad wszystkie rzeczy, które nam się wydają pożyteczne”. *Zachęta do filozofii...*, fragm. 44, s. 16.

¹⁸ EN 1098 b22.

¹⁹ EN 1101 a16.

²⁰ Człowiek śpiący stoi wyżej jeśli idzie o życie moralne (nie krzywdzi nikogo), niż jeśli idzie o posiadanie dóbr zewnętrznych (choć może mieć kochającą rodzinę).

²¹ W kwestii relacji dóbr zewnętrznych w stosunku do eudajmonii istnieją dwie interpretacje. Pierwsza (protostoicka) mówiąca, że owe rzeczy nie są konieczne do szczęścia i druga (perypatetycka) temu przeczącą. Zob. J. Annas, *Aristotle on Virtue and Happiness*, [w:] *Aristotle's Ethics...*, s. 35–55.

²² Jak pisze Arystoteles, „Jedna bowiem jaskółka nie stanowi o wiosnie, ani jeden dzień...” EN 1098 a. Choć można powiedzieć: „Byłem szczęśliwy, gdy dowiedziałem się, że zdałem egzamin, lecz przestałem, kiedy powiedziano mi, że i tak nie otrzymam stypendium”, to nie można wyrazić tego samego używając terminu „eudajmon”.

to, co przyjemne i to, co pożyteczne²³. Stąd też o eudajmonicznym życiu decydują dokonywane wybory dotyczące wszelkich sfer ludzkiej egzystencji; w każdej z nich bowiem można się stawać coraz doskonalszym.

Dla bycia *eudajmon* kluczowe jest jednak bycie cnotliwym, gdyż umożliwia ono rodzaj życia zgodnego z rozumem, czyli dobrego spełniania funkcji człowieka jako człowieka²⁴. Człowiek cnotliwy, który nie ma szczęścia w życiu nie jest wprawdzie *eudajmon*, nie jest jednak nieszczęśliwy, natomiast człowiek, któremu nie dopisuje szczęście i nie jest także cnotliwy, jest, zgodnie z myślą Arystotelesa, nieszczęśliwym. Cnota wydaje się więc dominującą składową szczęścia²⁵. Arystoteles podkreśla, że eudajmonia wymaga nie tylko cnót, lecz także działań, w których cnoty się aktualizują²⁶.

Jako że bycie cnotliwym oznacza posiadanie ukształtowanego charakteru (*ethos*), istotne jest ukształtowanie emocji, które stanowią wedle Arystotelesa podstawę dobrego (jak i złego) charakteru. Stąd też warunkiem eudajmonii jest właściwa relacja pomiędzy racjonalną i nieracjonalną częścią duszy, która może podlegać części racjonalnej²⁷. Wedle Arystotelesa, zarówno racjonalna, jak i nieracjonalna część duszy posiada swoje pragnienia. Racjonalne pragnienia nazywa Arystoteles życzeniami (*boulesis*), czyli pragnieniami, których przedmiotem jest dobro samo dla siebie²⁸, nieracjonalne – pożądaniemi (*epithumia*), których przedmiotem jest przyjemność²⁹. Istnieją także nieracjonalne pragnienia, których przedmiotem mają być rzeczy dobre, a nie jedynie przyjemne. Arystoteles ma tu na myśli dumę czy gniew³⁰.

Pojęcie eudajmonii nie ma charakteru subiektywnego. Jest ono relacyjne. Arystoteles odrzuca bowiem zarówno obiektywizm Platona (dobro jako istniejąca samodzielnie idea)³¹, jak i subiektywizm, wyrażający się w hedonizmie

²³ EN 1104 b37. Thomas Hurka utrzymuje, że eudajmonia rozumiana jako rozwój (*flourishing*) nie musi być koniecznie ugruntowana w naturze człowieka. Wskazuje bowiem na dwie odmienne interpretacje; pierwszą wiążącą eudajmonię z cnotą i definiującą cnoty jako cechy charakteru niezbędne do rozwoju człowieka; i drugą wyprowadzającą motywy do działania każdej jednostki z jej własnego rozwoju. Zob.: T. Hurka, *Three Faces of Flourishing*, „Social Philosophy and Policy Foundation” 1999, Vol. 16, No. 1, s. 44. Broadie utrzymuje, że eudajmonia oznacza wedle Arystotelesa to, „co każdy powinien cenić najwyżej”. S. Broadie, *Ethics with Aristotle*, Oxford 1991, s. 29.

²⁴ EN 1097 b29. Na eudajmoniczne życie składają się przede wszystkim rzeczy, które są wartościowe same w sobie i jednocześnie przyczyniają się do eudajmonii. Tak np. cnota jest wartościowa sama w sobie, lecz jednocześnie przyczynia się do eudajmonii, eudajmonia zaś nie przyczynia się już do niczego.

²⁵ Człowieka, który żyje dobrze i ma się dobrze w życiu, które osiągnęło pewną długość nazywa Arystoteles *makarios*, co tłumaczone jest jako „dobry” lub „błogosławiony”, a ma oznaczać człowieka, którego udziałem jest szczęście boskie. EN 1101 a7. W języku potocznym stan ten oddaje wyrażenie „w czepku urodzony”.

²⁶ EN 1098 a30.

²⁷ EN 1102 a26.

²⁸ EN 1111 b26; 1113 a15.

²⁹ EN 1103 b18; 1111 a31, 1117 a1. Osoba cnotliwa także czuje takie pożądanie, lecz odpowiednio je ukierunkowuje.

³⁰ EN 1105 a8, 1111 b18.

³¹ EN 1096 b15–1097 a15.

Eudoksosa³². Eudajmonia rozumiana jako rozwój człowieka jest zatem czymś relacjonalnym. Dobro pojawia się w momencie, gdy dokonany wybór przyczynia się do naszego rozwoju. Rozwój człowieka jest zrelatywizowany do każdej jednostki. Oznacza to, co podkreśla Stagiryta, że nie istnieje jeden „idealny” rozwój, do którego wszyscy ludzie mają zdążać. Relacjonalność ludzkiego rozwoju wynika, wedle Arystotelesa, z odmienności potencji charakteryzujących każdego człowieka. Jest on przez Arystotelesa traktowany substancjalnie, co oznacza, że stanowi on niezależne dobro, stanowiące rację wszelkich działań jednostki. Eudajmonia wymagając tych działań, które najlepiej aktualizują potencjał człowieka, musi z konieczności polegać na praktycznym rozumie wyznaczającym cele. Oznacza to, że jednostka nie traktuje tych ostatnich jako wytworów natury, otoczenia czy niezmiennych pragnień. Wedle Arystotelesa, człowiek jako cele swoich działań będzie wybierał te, które umożliwiają używanie rozumu praktycznego, a unikał tych, które są zależne w dużym stopniu od szczęścia lub czynników zewnętrznych³³. Konkretnie działanie, jak podkreśla Broadie, samo w sobie nie jest ani racjonalne ani irracjonalne, lecz potencjalnie zawiera w sobie te dwa elementy. O tym, czy będzie ono uznane za jedno bądź drugie, przesądzi fakt, czy przyczynia się ono do rozwoju, czy też nie³⁴.

Psychologia pozytywna jako technologia szczęśliwego życia

Jedną z kluczowych kategorii w psychologii pozytywnej jest „zaangażowanie” (*flow*). Pojęcie to zostało zdefiniowane przez Csíkszentmihályi’ego jako bycie pochłoniętym przez pewną pracę czy zajęcie, charakteryzujące się wysoką koncentracją, utratą poczucia samoświadomości czy panowania nad sobą oraz poczuciem płynięcia w czasie. Jest to doświadczenie wewnętrznie stymulujące (*rewarding*), mogące pomóc w osiągnięciu celu lub poprawie danej zdolności³⁵. Csíkszentmihályi opisuje ten stan jako bycie zrelaksowanym, odprężonym, na luzie. *Flow* jest to z jednej strony stan, lecz jednocześnie uczucie, które odczuwa każdy, kiedy jest w pełni w coś zaangażowany i nie zważa na takie rzeczy, jak czas, głód. „Zaangażowanie – jak podkreśla z kolei Seligman – to stan, gdy czas zatrzymuje się dla Ciebie, gdy czujesz się jak u siebie i nie chcesz być w żadnym innym miejscu. Warunki, które wywołują zaangażowanie występują wtedy, gdy największa z twoich zdolności pasuje dokładnie do największego z wyzwań,

³² EN 1172 a15–1173 a19.

³³ T.H. Irwin, *Permanent Happiness: Aristotle and Solon*, [w:] *Aristotle's Ethics...*, s. 15.

³⁴ S. Broadie, *op. cit.*, s. 25.

³⁵ W wywiadzie dla czasopisma „Wired” Csíkszentmihályi opisywał *flow* jako „bycie całkowicie pochłoniętym przez daną czynność, działanie wykonywane dla niego samego. Ego ulatuje; czas płynie. Każdy ruch czy działanie wynika z poprzedniego, podobnie jak w przypadku grania jazzu. Osoba jest zaangażowana całą sobą i wykorzystuje swoje zdolności w najwyższym stopniu”. J. Geirland, *Go with the Flow*, „Wired” 1996, September.

przed jakim stoisz³⁶. Aby znaleźć się w takim stanie musi być zachowana równowaga pomiędzy wyzwaniem stawianym przed jednostką a jej umiejętnościami. Jeśli zadanie jest zbyt łatwe lub zbyt trudne, *flow* się nie pojawi. Poziom umiejętności i trudność zadania muszą iść w parze i muszą być na wysokim poziomie; jeśli są na niskim poziomie, wtedy pojawia się apatia.

Bycie w stanie *flow* charakteryzuje brak świadomości siebie jako członka społeczności, zatopienie się w danej czynności czy działaniu, ze świadomością kontrolowania przebiegu całego procesu oraz poczuciem, że ów proces jest sam z siebie wartościowy, a cel jest jedynie pretekstem do podjęcia owego działania³⁷. Istotą *flow* jest więc to, że zaangażowanie w daną czynność czy działalność stanowi wartość samą w sobie i jest niezależne od celu, do którego zmierza jak i od rezultatu owych działań i czynności³⁸.

Skoro, zgodnie z definicją, stan zaangażowania jest niezależny od celu, do którego zmierza działanie, w które podmiot jest zaangażowany, to po pierwsze, stan zaangażowania może być udziałem złodziei i morderców³⁹. Biorąc pod uwagę warunki zaproponowane przez Csíkszentmihályi'ego, wysokiej klasy złodziej czy płatny morderca może częściej niż inni być w stanie zaangażowania. Jeśli więc przyjąć, że zgodnie z podziałem zaproponowanym przez Seligmana, zaangażowanie stanowi podstawę dobrego życia, to należałoby uznać, iż morderca całkowicie skoncentrowany na przygotowaniu zamachów, musiałby być nazwany człowiekiem szczęśliwym. Po drugie, stan zaangażowania może być udziałem kogoś, kto doskonali się np. w pamięciowym liczeniu (potrafi np. policzyć w pamięci 234 x 456) i poświęca temu większość swego czasu. Po trzecie, kontemplacja dzieł sztuki nie mogłaby być uważana za podstawę szczęśliwego życia, gdyż nie spełnia warunków zaproponowanych przez Csíkszentmihályi'ego. Tak więc jednostki, które nie będąc twórczymi, czerpałyby przyjemność z obcowania ze sztuką, nie mogłyby być traktowane jako eudajmoniczne.

Wydaje się, że jednym z powodów tak szerokiego rozumienia kategorii *flow* jest fakt, iż, jak podkreślają jej twórcy, teoria ta skupia się raczej na fenomenologii, niż na osobowości⁴⁰. Konsekwencją takiego podejścia jest wskazana tu możliwość rozumienia stanu zaangażowania bez względu na jego cel i osobowość zaangażowanej jednostki. Podkreślając znaczenie koncentracji na działaniu, a nie celu, Nakamura i Csíkszentmihályi wspomnieli o typie osoby autotelicznej, czyli takiej, która cieszy się życiem i skupiona jest na działaniu a nie na celach⁴¹.

³⁶ M.E.P. Seligman, *Psychologia pozytywna*, [w:] *Psychologia pozytywna*, red. J. Czapieński, Warszawa 2004, s. 27.

³⁷ J. Nakamura, M. Csíkszentmihályi, *The Concept of Flow*, [w:] *Handbook of Positive Psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford 2002, s. 90.

³⁸ *Ibidem*, s. 89.

³⁹ Szczęśliwe życie polega na całkowitym zaabsorbowaniu tym, co się robi. *Ibidem*.

⁴⁰ *Ibidem*, s. 93.

⁴¹ *Ibidem*.

W przeciwieństwie do stanowiska badaczy *flow*, Arystotelesowska koncepcja życia eudajmonicznego, skupia się na celu, a nie jedynie na działaniu i cieszeniu się z życia. Dzieje się dlatego, że Arystoteles wyprowadza koncepcję eudajmonicznego życia z natury człowieka, co oznacza, iż nie sprowadza się ono do jego technologii. Życie eudajmoniczne to przede wszystkim życie cnotliwe, tzn. doskonałe pod względem moralnym. Jak pisze: „Owóż same w sobie są wyboru godne te czynności, przy których nie trzeba niczego prócz samej czynności. Takie zaś jest, jak się zdaje postępowanie zgodne z dzielnością etyczną, jako że dokonywanie czynów moralnie pięknych i szlachetnych należy do tego, co samo przez się jest wyboru godne”⁴². Na gruncie etyki Arystotelesa nie wszystkie zatem stany zaangażowania są wartościowe; są nimi tylko te zgodne z naturą człowieka. W psychologii pozytywnej badane są pewne postawy, sposoby działania itp., które prowadzą do nabycia umiejętności cieszenia się życiem, podczas gdy celem etyki Arystotelesa jest wskazanie, w jaki sposób kształtować swój charakter (*ethos*), aby nabyć trwałą dyspozycję umożliwiającą cieszenie się z rzeczy, z których należy się cieszyć⁴³. Etyka dobrego życia polega, wedle Arystotelesa, na zaspokajaniu pragnień rozumnych, czyli wynikających z natury człowieka, a nie na sprawianiu sobie – jakkolwiek nobliwych – przyjemności. Bycie zaangażowanym oznaczałoby dla Stagiryty bycie skoncentrowanym na działaniu, w którym – poprzez odpowiednio ukształtowany charakter – przejawia się mądrość praktyczna. Dobry człowiek to, wedle Arystotelesa, nie ten, który jedynie zachowuje się tak jak trzeba, lecz ten, którego poprawne zachowanie i emocje (*praxis* i *pathos*) wynikają z dobrze ukształtowanego charakteru, co pozwala mu cieszyć się z dobrego postępowania⁴⁴.

Wydaje się, że w pojęciu *flow*, proponowanym przez psychologię pozytywną brak jest odniesienia do doskonałości charakteru, rozumianej jako umiejętność właściwego postępowania i odczuwania. Zaangażowanie przestępcy przygotowującego napad na bank i zaangażowanie artysty malującego obraz spełnia kryteria proponowane przez Csíkszentmihályi’ego. Stan zaangażowania musiałby zostać przypisany także artyście, który, spełniając inne warunki tego stanu, czerpałby przyjemność z opisywania ludzkich nieszczęść. Wydaje się zatem, że koncepcja *flow* nieskorelowana z koncepcją człowieka, a więc i cnót, nie może stanowić podstawy dla eudajmonii. Koncepcja zaangażowania musi być więc wyprowadzona z koncepcji cnót. W przeciwnym razie zarówno zaangażowanie przestępcze, jak i bezproduktywne, będzie musiało być uznane za przejaw *flow*.

Konsekwencja ta wydaje się jeszcze bardziej dotkliwa, gdy okazuje się, że w koncepcji Seligmana zaangażowanie stanowi istotę „dobrego życia”. Seligman wyróżnia trzy rodzaje życia składające się na autentyczne szczęście: przyjemne

⁴² EN 1176 b7.

⁴³ EN 1103 b23.

⁴⁴ „Bo kto wyrzeka się rozkoszy zmysłowych i to właśnie go raduje, ten jest umiarkowany; kto zaś odczuwa to jako ciężar, jest rozwiązły”, EN, 1104 b5.

życie, dobre życie i życie posiadające znaczenie. To pierwsze, to życie hedoniczne, drugie skojarzone jest z rzeczami, które jednostka lubi robić i wykorzystuje swoje silne strony, czyli ze stanem *flow*, wreszcie trzecie – z wykorzystaniem silnych stron w służbie jakiejś sprawie⁴⁵. Drugi i trzeci rodzaj życia składają się, wedle Seligmana, na życie eudajmoniczne⁴⁶. Takie życie polegałoby na indywidualnym rozwoju albo na poszukiwaniu sensu życia.

Tylko w przypadku pierwszego rodzaju życia, hedonicznego, Arystotelesowski podział pokrywa się z typologią Seligmana. Życie poświęcone działalności na rzecz *polis* może obejmować w modelu Seligmana zarówno wykorzystanie swoich silnych stron, jak i poszukiwanie sensu⁴⁷. Z kolei Arystotelesowskie życie oddane poznaniu, należałoby wedle Seligmana zaliczyć do kategorii „dobrego życia”⁴⁸. Seligman dochodzi do wniosku, że na dłuższą metę ludzie skoncentrowani na eudajmonicznym sposobie życia odczuwają większą satysfakcję z życia, niż ci, którzy koncentrują się na przyjemnościach⁴⁹. Myśl taką znaleźć można także u Arystotelesa, dla którego eudajmonia tożsama jest z rozwojem jednostki, podczas gdy dla Seligmana nie.

Podsumowanie

Podstawą Arystotelesowskiej koncepcji eudajmonii jest metafizyczne założenie o istnieniu natury człowieka, której istotę stanowi rozumność. Rozumność jest z kolei fundamentem, na którym winien kształtować się doskonały charakter, rozumiany przede wszystkim jako doskonałość w wymiarze moralnym, polegająca

⁴⁵ www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=54.

⁴⁶ Choć czasem terminem eudajmonia posługuje się Seligman w odniesieniu do innego sposobu życia. *Ibidem*.

⁴⁷ Nie ma u Arystotelesa życia polegającego na poświęceniu się dla innych, gdyż jego etyka, podobnie jak etyka starożytnych, to perfekcjonistyczny egoizm. Idea głosząca, że moje szczęście może polegać na poświęceniu mojego życia dla innych, była obca większości przedchrześcijańskich myślicieli.

⁴⁸ Pisze on bowiem: „And during this state there is neither thought nor feeling. You are simply ‘one with the music’”, www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=54. Zasadniczą różnicą pomiędzy modelem Seligmana a Arystotelesa, który jest *de facto* modyfikacją propozycji Arystotelesa, jest ta, że tylko 40% składowej szczęścia stanowi to, co zależy od woli człowieka (V), pozostałe dwa składniki są albo genetycznie uwarunkowane (S = 50%), albo są zależne od warunków zewnętrznych (C = 10%). Wzór na szczęście podany przez Seligmana wygląda następująco: $H = S + C + V$. Stagiryta – choć nie deprecjonował czynników zewnętrznych – był przekonany, że kształtowanie charakteru człowieka jest zależne przede wszystkim od niego samego.

⁴⁹ Zob. I. Boniwell, *Psychology in a Nutshell*, London 2006, s. 44. Znaczenie tego „odkrycia” podkreśla także sam Seligman pisząc: „Jeszcze miesiąc temu pogląd, że istnieją trzy drogi do szczęścia, z których dwie nie zawierają żadnych odczuwalnych pozytywnych emocji, był jedynie niepotwierdzoną teorią. Jednakże Chris Peterson z Uniwersytetu w Michigan i Veronika Hut z Uniwersytetu McGill przetestowali tę teorię, dochodząc do spójnych i zdumiewających wniosków. Peterson zaproponował trzy zestawy pytań dotyczących przyjemnego życia dobrego życia i znaczącego i poddał badaniu 150 dorosłych osób. Okazało się, że zarówno dobre życie, jak i sensowne życie daje większą satysfakcję: im więcej eudajmonii czy sensu, tym większa życiowa satysfakcja. Zdumiewające było to, że wielkość przyjemności nie wpływa na satysfakcję w życiu”. M.E.P. Seligman, www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=54 [podkr. oryg.].

na posiadaniu prawidłowych dyspozycji. Kształtowanie charakteru polega, wedle Stagiryty, na właściwym się ustosunkowywaniu do namiętności, które prowadzić ma w konsekwencji do odpowiedniego w danego sytuacji działania. Istotą owego „treningu” charakterologicznego jest doprowadzenie do stanu, w którym sfera *orektyczna* (emocjonalna) będzie „posłuszna”, lecz nie zniewolona przez rozum praktyczny. Doskonałość charakteru polegałaby na wyrobieniu w sobie zdolności posiadania pewnych i unikania innych emocji. Arystotelesowska psychologia pozytywna jest więc przede wszystkim praktyką kształtowania charakteru. Owo kształtowanie oznacza rozwój, który jest tożsamy z eudajmonicznym życiem.

Bibliografia

- Ackrill J.L., *Aristotle on Eudaimonia*, [w:] *Aristotle's Ethics. Critical Essays*, red. N. Sherman, Rowman & Littlefield Publishers, Oxford 1999, s. 57–77.
- Annas J., *Aristotle on Virtue and Happiness*, [w:] *Aristotle's Ethics...*, s. 35–55.
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przeł. D. Gromska, PWN, Warszawa 2002.
- Arystoteles, *Zachęta do filozofii*, przeł. K. Leśniak, PWN, Warszawa 1988.
- Austin J.L., *Agathon i eudajmonia u Arystotelesa*, [w:] *Mówienie i poznawanie*, przeł. B. Chwedeńczuk, PWN, Warszawa 1993.
- Boniwell I., *Positive Psychology in a Nutshell*, PWBC, London 2006.
- Broadie S., *Ethics with Aristotle*, Oxford University Press, Oxford 1991.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S., *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, [w:] *Psychologia pozytywna*, red. J. Czapiński, PWN, Warszawa 2004, s. 35–50.
- Hurka T., *Three Faces of Flourishing*, „Social Philosophy and Policy Foundation” 1999, Vol. 16, No. 1, s. 44–71.
- Irwin T.H., *Permanent Happiness: Aristotle and Solon*, [w:] *Aristotle's Ethics...*, s. 1–33.
- Irwin T.H., *Nicomachean Ethics*, Hackett Publishing Company, Indiana 1999.
- Kraut R., *Aristotle on the Human Good*, Princeton University Press, Princeton 1989.
- Nakamura J., Csíkszentmihályi M., *The Concept of Flow*, [w:] *Handbook of positive Psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford University Press, Oxford 2002, s. 89–105.
- Peterson Ch., Seligman M.E.P., *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Oxford 2004.
- Seligman M.E.P., *Positive Psychology. An Introduction*, „American Psychologist” 2000, Vol. 55, No. 1, s. 5–14.
- Seligman M.E.P., *Psychologia pozytywna*, [w:] *Psychologia pozytywna...*, s. 18–32.
- Sheldon K.M., King L., *Why Positive Psychology is Necessary*, „American Psychologist” 2001, Vol. 56, No. 3, s. 216–217.
- White N., *Filozofia szczęścia. Od Platona do Skinnera*, przeł. M. Chojnacki, WAM, Kraków 2008.